					FR-SED-PAE-010
PLANEACION CICLO DE MENUS - 2025					
COMPLEMENTO ALIMENTARIO / RACIÓN PREPARADA EN SITIO					
OPERADOR:	**CABILDO INDIGENA MAYOR DE YANACONA**				
DEPARTAMENTO	**ETC CAUCA**			**MUNICPIO**	**TODOS**
GRUPO ÉTNICO	**RAIZAL**	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**ROM**	**INDÍGENA**	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**
				X	
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		**PUEBLO MAYOR YANACONA**		
SEMANA No. 1					
COMPONENTES	**MENÚ No. 1**	**MENÚ No. 2**	**MENÚ No. 3**	**MENÚ No. 4**	**MENÚ No. 5**
CREMAS O SOPAS					
ALIMENTO PROTEÍCO	**POLLO GUISADO**	**LENTEJAS GUISADAS**	**HUEVO COCIDO**	**CARNE GUISADA**	**HUEVO PERICO**
LEGUMINOSA	_	_	_	_	_
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	**ARROZ BLANCO**	**ARROZ BLANCO**	**ARROZ BLANCO**	**AREPA ASADA**
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**TAJADAS DE MADURO**		**PAPA FRITA**		_
VERDURA FRÍA O CALIENTE				_	_
JUGO/FRUTA	**JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE**	**JUGO DE GUAYABA CON LECHE**	**JUGO DE MORA CON LECHE**		**AGUA PANELA CON LECHE**
LACTEO	****EN JUGO**		_	**COLADA DE AVENA**	_
COMPONENTES	**MENÚ No. 6**	**MENÚ No. 7**	**MENÚ No. 8**	**MENÚ No. 9**	**MENÚ No. 10**
CREMAS O SOPAS		_	_	_	_
ALIMENTO PROTEÍCO	**CARNE ASADA DE CERDO**	**FRIJOLES GUISADOS**	**PASTAS GUISADAS CON HUEVO**	**PECHUGA GUISADA**	**HUEVO REVUELTOS**
LEGUMINOSA	_	_	_		
CEREAL	**PAPA COCIDA**	**ARROZ BLANCO**	**ARROZ BLANCO**	**PATACONES**	**ARROZ CALENTADO CON FRIJOLES**
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	_	_	_	_	_
VERDURA FRÍA O CALIENTE	_	_	_	_	_
JUGO/FRUTA	**JUGO DE GUAYABA CON LECHE**	**JUGO DE MORA CON LECHE**	**JUGO DE MANGO CON LECHE**	_	**JUGO DE ZAPALLO CON LECHE**
LÁCTEO	_	_	_	**COLADA DE AVENA**	_
SEMANA No. 3					
COMPONENTES	**MENÚ No. 11**	**MENÚ No. 12**	**MENÚ No. 13**	**MENÚ No. 14**	**MENÚ No. 15**
CREMAS O SOPAS	_	_	_	_	
ALIMENTO PROTEÍCO	**CARNE GUISADA**	**FRIJOLES GUISADOS**	**HUEVO COCIDO**	**PASTAS GUISADAS CON HUEVO**	**CARNE ASADA DE CERDO**
LEGUMINOSA	_	_	_	_	_
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	**ARROZ BLANCO**	**ARROZ BLANCO**	**ARROZ BLANCO**	**PAPA COCIDA**
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	_	_	**PAPA FRITA**	_	_
VERDURA FRÍA O CALIENTE	_	_	_	_	_
JUGO/FRUTA	**COLADA DE AVENA**	**JUGO DE MORA CON LECHE**	**JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE**	**JUGO DE MANGO CON LECHE**	**JUGO DE ZAPALLO EN LECHE**
LÁCTEO	_		_		_
SEMANA No. 4					
COMPONENTES	**MENÚ No. 16**	**MENÚ No. 17**	**MENÚ No. 18**	**MENÚ No. 19**	**MENÚ No. 20**
CREMAS O SOPAS		_			_
ALIMENTO PROTEÍCO	**POLLO GUISADO**	**HUEVO REVUELTOS**	**HUEVO PERICO**	**LENTEJAS GUISADA**	**PECHUGA GUISADA**
LEGUMINOSA	**** EN PROTEINA**		_	_	
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	**ARROZ CALENTADO CON FRIJOLES**	**AREPA ASADA**	**ARROZ BLANCO**	**PATACONES**
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**TAJADAS DE MADURO**		_		_
VERDURA FRÍA O CALIENTE		_	_	_	_
JUGO/FRUTA	**JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE**	**JUGO DE MANGO CON LECHE**	**CHOCOLATE CON LECHE**	**JUGO DE GUAYABA CON LECHE**	
LÁCTEO	****EN JUGO**	_	_	_	**COLADA DE AVENA**
Nota: Agua apta para el consumo: *Todos los días 150 cc- 180 cc*					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACION - CICLOS DE MENU			**JULIANA GUTIERREZ ARENAS**		
FIRMA			**MATRICULA PROFESIONAL**	**T.P 1.061.762.401**	

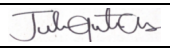
Gobernación del CAUCA / Secretaría de Educación y Cultura / PAE Cauca	FORMATO ANALISIS NUTRICIONAL	Código: FR-SED-PAE-035 Versión: 1 Fecha: 7/12/2022

ENTIDAD TERRITORIAL:	CAUCA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO	PUEBLO MAYOR YANACONA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	RACIÓN PARA PREPARAR EN SITIO
TIPO DE COMPLEMENTO	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	9-13 AÑOS

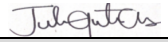
MENU No 1

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	JUGO DE TOMATE ARBOL CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	11	11	54,9	2,9	2,9	4,2	103,4	0,1	40,6
		C082	Tomate de árbol rojo, crudo	80	69	37,8	1,4	0,1	7,0	6,9	0,6	0,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO GUISADO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	65	60	100,3	12,5	5,6	0,1	6,6	0,4	38,1
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	0,8
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4	2	0,6	0,0	0,0	0,1	0,9	0,0	0,2
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	75	54	71,3	0,6	0,1	16,4	1,6	0,3	2,2
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						**545,4**	**20,4**	**19,9**	**69,3**	**127,8**	**1,8**	**471,0**
RECOMENDACIÓN						**2245**	**78,6**	**74,8**	**314,3**	**1100**	**8**	**1500**
% ADECUACIÓN						**24%**	**26%**	**27%**	**22%**	**12%**	**23%**	**31%**
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						**JULIANA GUTIERREZ ARENAS**						
FIRMA						**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**T.P 1.061.762.401**			

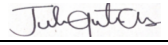
MENU No 2

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	11	11	54,9	2,9	2,9	4,2	103,4	0,1	40,6
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
		C031	Guayaba, madura, cruda	100	75	53,3	0,7	0,2	10,1	9,8	0,2	2,3
ALIMENTO PROTEÍCO	LENTEJAS GUISADAS	T026	Lenteja común, cruda	55	55	212,9	12,7	0,5	33,6	28,1	4,0	14,9
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15	6	2,2	0,1	0,0	0,4	3,4	0,0	0,9
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4	2	0,6	0,0	0,0	0,1	0,9	0,0	0,2
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						**612,8**	**19,9**	**11,9**	**98,0**	**154,8**	**4,8**	**452,8**
RECOMENDACIÓN						**2245**	**78,6**	**74,8**	**314,3**	**1100**	**8**	**1500**
% ADECUACIÓN						**27%**	**25%**	**16%**	**31%**	**14%**	**60%**	**30%**
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						**JULIANA GUTIERREZ ARENAS**						
FIRMA						**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**T.P 1.061.762.401**			

MENU No 3

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	JUGO DE MORA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	11	11	54,9	2,9	2,9	4,2	103,4	0,1	40,6
		C061	Mora de castilla, cruda	80	72	53,3	0,7	0,1	10,5	30,2	1,2	0,7
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO COCINADO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	73,8	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4	1,6	0,6	0,0	0,0	0,1	0,9	0,0	0,2
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS	PAPAS FRITAS	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	90	72	53,3	1,4	0,1	11,0	10,1	0,2	7,9
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						543,1	14,6	19,6	74,0	175,7	2,8	701,0
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						24%	19%	26%	24%	16%	34%	47%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

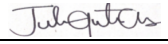
MENU No 4

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	COLADA DE AVENA	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	20	20	82,2	3,4	1,5	12,8	10,8	0,9	0,6
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	11	11	54,9	2,9	2,9	4,2	103,4	0,1	40,6
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE GUISADA	F099	Res, carne magra, cruda	60	60	83,4	13,1	3,4	0,0	3,6	1,6	30,6
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,50	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4	2	0,6	0,0	0,0	0,1	0,9	0,0	0,2
		D012	Aceite de soya	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,50	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						527,8	23,0	18,1	66,7	128,0	3,1	462,1
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						24%	29%	24%	21%	12%	39%	31%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 5

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	AGUA DE PANELA CON LECHE	K033	Panela	25	25	91,0	0,2	0,0	22,6	10,5	1,2	9,8
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	11	11	54,9	2,9	2,9	4,2	103,4	0,1	40,6
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVOS PERICOS	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12	5	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	70	63	93,9	7,9	6,8	0,2	33,4	1,1	87,6
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA ASADA	A034	Harina de maíz blanco, precocida	70	70	266,0	6,4	2,6	51,7	2,8	1,9	0,7
		D018	Margarina, con sal	4	4	29,3	0,0	3,2	0,0	0,6	0,0	35,1
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						575,6	17,5	19,6	79,5	154,7	4,3	562,9
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						26%	22%	26%	25%	14%	54%	38%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

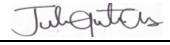
MENU No 6

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	11	11	54,9	2,9	2,9	4,2	103,4	0,1	40,6
		C031	Guayaba, madura, cruda	100	75	53,3	0,7	0,2	10,1	9,8	0,2	2,3
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO ASADA	F013	Cerdo, carne semigorda, cruda	90	90	220,5	15,5	17,5	0,3	11,7	1,3	58,5
		B009	Ajo, crudo	5	5	6,8	0,2	0,0	1,4	1,9	0,1	0,9
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAPA COCINADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	155	124	91,8	2,4	0,1	19,0	17,4	0,4	13,6
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						495,0	21,6	24,7	42,9	144,4	2,0	503,7
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						22%	28%	33%	14%	13%	25%	34%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

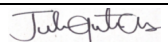
MENU No 7

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	JUGO DE MORA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	11	11	54,9	2,9	2,9	4,2	103,4	0,1	40,6
		C061	Mora de castilla, cruda	80	72	53,3	0,7	0,1	10,5	30,2	1,2	0,7
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	50	50	193,0	11,4	0,8	30,2	59,5	2,7	5,0
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	15	12	8,9	0,2	0,0	1,8	1,7	0,0	1,3
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15	6	2,2	0,1	0,0	0,4	3,4	0,0	0,9
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6	2,4	0,9	0,0	0,0	0,2	1,4	0,0	0,4
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						611,2	18,9	13,0	97,0	208,9	4,5	442,9
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						27%	24%	17%	31%	19%	57%	30%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 8

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	JUGO DE MANGO CON LECHE	C051	Mango común, crudo	120	60	47,4	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	11	11	54,9	2,9	2,9	4,2	103,4	0,1	40,6
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	PASTAS GUISADAS CON HUEVO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	70	63	93,9	7,9	6,8	0,2	33,4	1,1	87,6
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	20	20	74,2	2,6	0,3	14,9	5,0	0,8	1,2
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6	2	0,9	0,0	0,0	0,2	1,4	0,0	0,4
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						569,0	17,5	19,3	79,4	161,4	2,7	522,2
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						25%	22%	26%	25%	15%	34%	35%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

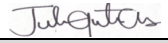
MENU No 9

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	COLADA DE AVENA	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	20	20	82,2	3,4	1,5	12,8	10,8	0,9	0,6
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	11	11	54,9	2,9	2,9	4,2	103,4	0,1	40,6
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA GUISADA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	65	60	100,3	12,5	5,6	0,1	6,6	0,4	38,1
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	PATACONES	B092	Plátano hartón, verde, crudo	165	112	186,3	1,3	0,2	44,1	9,0	0,4	29,2
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						544,9	20,4	19,2	70,7	134,6	1,9	497,5
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						24%	26%	26%	23%	12%	24%	33%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

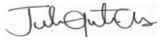
MENU No 10

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	JUGO DE ZAPALLO CON LECHE	B111	Zapallo, crudo	90	58,5	26,9	0,5	0,1	5,6	15,2	0,4	1,2
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	11	11	54,9	2,9	2,9	4,2	103,4	0,1	40,6
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVOS REVUELTOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	70	63	93,9	7,9	6,8	0,2	33,4	1,1	87,6
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CANTEADO CON FRIJOLES	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	25	25	96,5	5,7	0,4	15,1	29,8	1,3	2,5
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	14	6	2,1	0,1	0,0	0,4	3,2	0,0	0,8
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						557,3	20,6	18,4	73,9	190,8	3,4	522,2
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						25%	26%	25%	24%	17%	42%	35%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

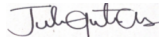
MENU No 11

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	COLADA DE AVENA	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	20	20	82,2	3,4	1,5	12,8	10,8	0,9	0,6
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	11	11	54,9	2,9	2,9	4,2	103,4	0,1	40,6
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE GUISADA	F099	Res, carne magra, cruda	65	65	90,4	14,2	3,7	0,0	3,9	1,8	33,2
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,50	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6	2	0,9	0,0	0,0	0,2	1,4	0,0	0,4
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						526,0	24,1	17,4	66,8	128,7	3,2	464,8
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						23%	31%	23%	21%	12%	40%	31%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

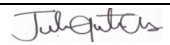
MENU No 12

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	JUGO DE MORA CON LECHE	C061	Mora de castilla, cruda	80	72	53,3	0,7	0,1	10,5	30,2	1,2	0,7
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	11	11	54,9	2,9	2,9	4,2	103,4	0,1	40,6
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	50	50	193,0	11,4	0,8	30,2	59,5	2,7	5,0
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin	22	18	13,0	0,3	0,0	2,7	2,5	0,1	1,9
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15	6	2,2	0,1	0,0	0,4	3,4	0,0	0,9
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6	2,4	0,9	0,0	0,0	0,2	1,4	0,0	0,4
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						615,3	19,0	13,0	97,9	209,7	4,5	443,5
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						27%	24%	17%	31%	19%	57%	30%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

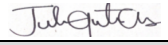
MENU No 13

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	80	69	37,8	1,4	0,1	7,0	6,9	0,6	0,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	11	11	54,9	2,9	2,9	4,2	103,4	0,1	40,6
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO COCINADO	J008	Huevo de gallina, entero, tibio, sin sal	55	50	70,8	6,4	5,0	0,0	25,7	0,6	63,9
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS	PAPAS FRITAS	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	115	92	68,1	1,7	0,1	14,1	12,9	0,3	10,1
		D012	Aceite de soya	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6	2,4	0,9	0,0	0,0	0,2	1,4	0,0	0,4
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						530,7	15,8	18,4	73,5	155,1	2,0	697,6
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						24%	20%	25%	23%	14%	25%	47%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

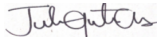
MENU No 14

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	JUGO DE MANGO CON LECHE	C051	Mango común, crudo	120	60	47,4	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	11	11	54,9	2,9	2,9	4,2	103,4	0,1	40,6
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	PASTAS GUISADAS CON HUEVO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	70	63	93,9	7,9	6,8	0,2	33,4	1,1	87,6
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	20	20	74,2	2,6	0,3	14,9	5,0	0,8	1,2
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6	2,4	0,9	0,0	0,0	0,2	1,4	0,0	0,4
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						567,8	17,4	19,3	79,1	160,7	2,7	522,1
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						25%	22%	26%	25%	15%	34%	35%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 15

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	JUGO DE ZAPALLO CON LECHE	B111	Zapallo, crudo	90	59	26,9	0,5	0,1	5,6	15,2	0,4	1,2
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	11	11	54,9	2,9	2,9	4,2	103,4	0,1	40,6
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO ASADA	F013	Cerdo, carne semigorda, cruda	90	90	220,5	15,5	17,5	0,3	11,7	1,3	58,5
		B009	Ajo, crudo	5	5	6,8	0,2	0,0	1,4	1,9	0,1	0,9
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCINADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	155	124	91,8	2,4	0,1	19,0	17,4	0,4	13,6
		L015	Sal	0,5	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						468,7	21,5	24,6	38,4	149,8	2,2	502,6
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						21%	27%	33%	12%	14%	27%	34%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA GUTIERREZ ARENAS									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 16

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	80	68,8	37,8	1,4	0,1	7,0	6,9	0,6	0,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	11	11	54,9	2,9	2,9	4,2	103,4	0,1	40,6
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO GUISADO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	65	60	100,3	12,5	5,6	0,1	6,6	0,4	38,1
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6	2,4	0,9	0,0	0,0	0,2	1,4	0,0	0,4
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	75	54	71,3	0,6	0,1	16,4	1,6	0,3	2,2
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						554,0	21,1	17,0	77,4	129,2	1,9	471,3
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						25%	27%	23%	25%	12%	24%	31%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA GUTIERREZ ARENAS									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

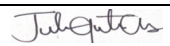
MENU No 17

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	JUGO DE MANGO CON LECHE	C051	Mango común, crudo	120	60	47,4	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	11	11	54,9	2,9	2,9	4,2	103,4	0,1	40,6
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVOS REVUELTOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	73,8	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CALENTADO CON FRIJOLES	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	30	30	115,8	6,8	0,5	18,1	35,7	1,6	3,0
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	14	5,6	2,1	0,1	0,0	0,4	3,2	0,0	0,8
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						576,9	19,9	16,9	81,6	183,3	3,3	505,2
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						26%	25%	23%	26%	17%	41%	34%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

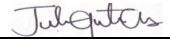
MENU No 18

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	CHOCOLATE CON LECHE	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	18	25	116,5	0,9	4,2	18,9	9,0	0,9	0,0
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	11	11	54,9	2,9	2,9	4,2	103,4	0,1	40,6
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	73,8	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1,5	0,0	0,0	0,3	2,3	0,0	0,6
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA ASADA	A034	Harina de maíz blanco, precocida	70	70	266,0	6,4	2,6	51,7	2,8	1,9	0,7
		D018	Margarina, con sal	4	4	29,3	0,0	3,2	0,0	0,6	0,0	35,1
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						580,7	16,6	22,3	75,7	145,6	3,7	534,3
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						26%	21%	30%	24%	13%	47%	36%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 19

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	11	11	54,9	2,9	2,9	4,2	103,4	0,1	40,6
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
		C031	Guayaba, madura, cruda	100	75	53,3	0,7	0,2	10,1	9,8	0,2	2,3
ALIMENTO PROTEÍCO	LENTEJAS GUISADAS	T026	Lenteja común, cruda	55	55	212,9	12,7	0,5	33,6	28,1	4,0	14,9
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15	6	2,2	0,1	0,0	0,4	3,4	0,0	0,9
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	12,75	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	50	176,5	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6	2,4	0,9	0,0	0,0	0,2	1,4	0,0	0,4
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						613,1	19,9	11,9	98,1	155,3	4,8	452,9
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						27%	25%	16%	31%	14%	60%	30%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 20

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA	COLADA DE AVENA	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	20	20	82,2	3,4	1,5	12,8	10,8	0,9	0,6
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	11	11	54,9	2,9	2,9	4,2	103,4	0,1	40,6
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA GUISADA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	65	60	100,3	12,5	5,6	0,1	6,6	0,4	38,1
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	PATACONES	B092	Plátano hartón, verde, crudo	165	112,2	186,3	1,3	0,2	44,1	9,0	0,4	29,2
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TOTAL MENÚ						544,9	20,4	19,2	70,7	134,6	1,9	497,5
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8	1500
% ADECUACIÓN						24%	26%	26%	23%	12%	24%	33%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

GUIA DE PREPARACIÓN

FR-SED-PAE-035
VERSION 1
7/12/2022

ENTIDAD TERRITORIAL:	CAUCA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	SI
GRUPO ÉTNICO	PUEBLO MAYOR YANACONA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	RACIÓN PREPARADA EN SITIO
TIPO DE COMPLEMENTO	COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA-TARDE
NIVEL:	9-13 AÑOS

MENU No 1

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
ALIMENTO PROTEICO	POLLO GUISADO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	65	55	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y pelar la cebolla. 3. Picar finamente la cebolla; el tomate en cuadros. 4. Poner una olla a calentar con aceite y agregar primero la cebolla y el tomate para hacer un guiso. 5. Una vez lista la cocción anterior, agregar el pollo junto con sal y agua. 7. Dejar hervir hasta que la pechuga este completamente cocinada. 8. Retirar del fuego y servir.
		B103	Tomate, crudo	15		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	80	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz y la cebolla. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4		
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,5		
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	75	54	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y pelar los plátanos. 3. Cortar en láminas. 3. Fritar en aceite caliente hasta que esten dorados. 4. Retirar del aceite. 5. Servir.
		D012	Aceite de soya	7		
JUGO	JUGO DE TOMATE ARBOL CON LECHE	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	80	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemnte frio.
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	11		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS**		
FIRMA		**T.P**	**1.061.762.401**

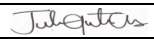
MENÚS No 2

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUISADAS	T026	Lenteja común, cruda	55,00	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Dejar las lentejas en remojo desde el día anterior o unas horas antes de la preparación. 2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 3. Rallar la zanahoria. 4. Cocinar las lentejas hasta que esten blandos. 4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados y agregar la zanahoria. 5. Mezclar el guiso con las lentejas y agregar sal. 6. Cocinar nuevamente por 5 minutos. 7. Retirar del fuego y servir.
		B103	Tomate, crudo	15,00		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15,00		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15,00		
		D012	Aceite de soya	4,00		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz y la cebolla. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4		
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	11	200ml	Nota: Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemnte frio.
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
		C031	Guayaba, madura, cruda	100		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS				
FIRMA					T.P	1.061.762.401

MENÚ No 3

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO COCINADO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Cocinar los huevos en agua hirviendo. 3. Retirar del agua y pelar. 4. Servir
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz y la cebolla. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4		
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,5		
TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS	PAPAS FRITAS	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	90	72	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar muy bien las papas y cortar en bastones. 3. Calentar el aceite y agregar las papas. 4. Dejar cocinar hasta que esten doradas. 5. Retirar del fuego. 6. Servir.
		D012	Aceite de soya	7		
		L015	Sal	1		
BEBIDA	JUGO DE MORA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	11	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemnte frio.
		C061	Mora de castilla, cruda	80		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS				
FIRMA					T.P	1.061.762.401

MENÚ No 4

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE GUISADA	F099	Res, carne magra, cruda	60	50	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y pelar la cebolla. 3. Picar finamente la cebolla y el tomate 4. Poner una olla a calentar con aceite y agregar primero la cebolla y el tomate para hacer un sofrito. 5. Incorporar la carne picada en tiras y revolver. 6. Dejar hervir hasta que la carne y la papa este completamente cocinada. 7. Retirar del fuego y servir.
		B103	Tomate, crudo	15		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15		
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz y la cebolla. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4		
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	COLADA DE AVENA	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	20	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Poner en una olla a hervir la avena con agua y agregar azúcar. 3. Una vez la avena este lista, agregar la leche en polvo y mezclar. 4. Retirar del fuego y servir preferiblemente tibia. Si desea, puede licuar la bebida antes de servir.
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	11		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS				
FIRMA					T.P	1.061.762.401

MENÚ No 5						
COMPONENTE	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO GR/CC**	**PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
				9-13 AÑOS	**9-13 AÑOS**	
ALIMENTO PROTEICO	**HUEVOS PERICOS**	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12	70	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Limpiar y desinfectar la cebolla y el tomate. 3. Picar finamente la cebolla y el tomate. 4. Calentar el aceite en un sárten antiadherente. 5. Sofreir la cebolla y el tomate en el aceite preciamente caliente. 6. Agregar al sárten los huevos batidos y mezclar. 7. Dejar cocinar y retirar del fuego. 8. Servir.
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	70		
		B103	Tomate, crudo	15		
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	**AREPA ASADA**	A034	Harina de maíz blanco, precocida	70	70	Nota: Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Mezclar la harina de maíz con la mantequilla y la sal. 3. Agregar agua y revolver hasta obtener una masa compacta y suave. 4. Armar las arepas y asar. 5. Una vez esten asadas, servir.
		D018	Margarina, con sal	4		
		L015	Sal	1		
JUGO	**AGUA DE PANELA CON LECHE**	K033	Panela	25	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Poner en una olla a hervir la panela con agua y agregar la canela. 3. Una vez la panela se haya disuelto, agregar la leche y mezclar. 4. Retirar del fuego y servir preferiblemente tibia. Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura.
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	11		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		**JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS**				
FIRMA					**T.P**	**1.061.762.401**

MENÚ No 6

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC 9-13 AÑOS	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO ASADA	F013	Cerdo, carne semigorda, cruda	90	70	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Calentar el aceite en un sárten a fuego alto. 3. Poner la carne y agregar sal. 4. Dejar cocinar la carne por ambos dando vuelta por lado y lado. 5. Retirar del fuego y servir.
		B009	Ajo, crudo	5		
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	PAPA COCINADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	155,00	124	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Poner a hervir una olla con agua. 3. Lavar las papas. 4. Cuando el agua haya hervido agregar la sal y las papas. 5. Dejar cocinar hasta que las papas esten blandas. 6. Una vez listas, retirar del agua y servir.
		L015	Sal	0,50		
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	11	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemnte frio.
		C031	Guayaba, madura, cruda	100		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA				T.P		1.061.762.401

MENÚ No 7

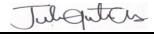
COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC 9-13 AÑOS	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	50	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Dejar los frijoles en remojo desde el día anterior. 2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 3. Cocinar los frijoles junto con la papa hasta que esten blandos. 4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla, el tomate finamente picados y la zanahoria rallada. 5. Mezclar el guiso con los frijoles y agregar sal. 6. Cocinar nuevamente por 5 minutos. 7. Retirar del fuego y servir.
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	15		
		B103	Tomate, crudo	15		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15		
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz y la cebolla. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4		
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	JUGO DE MORA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	11	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemnte frio.
		C061	Mora de castilla, cruda	80		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS**		
FIRMA		**T.P**	**1.061.762.401**

MENÚ No 8						
COMPONENTE	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO GR/CC 9-13 AÑOS**	**PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**PASTAS GUISADAS CON HUEVO**	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	70	90	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Cocinar las pastas. 3. Hacer un guiso con la cebolla y el tomate picados finamente. 4. Agregar al guiso el huevo batido y la sal. 5. Una vez listo el guiso y las pastas cocinadas, mezclar. 6. Servir.
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	20		
		B103	Tomate, crudo	15		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15		
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz y la cebolla. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4		
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	**JUGO DE MANGO CON LECHE**	C051	Mango común, crudo	120	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemnte frio.
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	11		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS**			
FIRMA					**T.P**	**1.061.762.401**

MENÚ No 9						
COMPONENTE	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO GR/CC**	**PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
				9-13 AÑOS	**9-13 AÑOS**	
ALIMENTO PROTEICO	**PECHUGA GUISADA**	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	65,00	70,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y pelar la cebolla y picar finamente. 3. Lavar el tomate y picar en cuadritos. 4. Poner una olla a calentar con aceite y hacer un guiso con la cebolla y el tomate. 5. Una vez lista la cocción anterior, agregar el pollo junto con sal y un poco de agua. 7. Dejar hervir hasta que la pechuga este completamente cocinada. 8. Retirar del fuego y servir.
		B103	Tomate, crudo	15,00		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15,00		
		D012	Aceite de soya	4,00		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	**PATACONES**	B092	Plátano hartón, verde, crudo	165	112	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 1. Lavar y pelar el plátano. 2. Cocinar en agua hirviendo hasta que se ablande un poco. 3. Retirar del agua, aplastar y agregar sal. 4. Sofreir en un sárten caliente con aceite hasta que se doren y esten crujientes. 5. Retirar del fuego. 6. Servir.
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,50		
BEBIDO	**COLADA DE AVENA**	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	20	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Poner en una olla a hervir la avena con agua y agregar azúcar. 3. Una vez la avena este lista, agregar la leche en polvo y mezclar. 4. Retirar del fuego y servir preferiblemente tibia. Si desea, puede licuar la bebida antes de servir.
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	11		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS**			
FIRMA					**T.P**	**1.061.762.401**

MENÚ No 10

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC 9-13 AÑOS	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS REVUELTOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	70	63	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Calentar a fuego medio el aceite en un sárten antiadherente. 3. Batir los huevos en un recipiente hondo y agregar sal. 4. Agregar los huevos al sárten con el aceite caliente y dejar cocinar a fuego lento revolviendo. 5. Retirar del fuego y servir.
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ CANTEADO CON FRIJOLES	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	170	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Poner a cocianr los frijoles que previamente debieron estar en remojo. 3. Hcer el arroz tomando como base la proporción 2 a 1. 4. Picar finamente la cebolla y el tomate y hacer un guiso. 5. Mezclar el guiso con los frijoles cuando estenm totalmente cocinados. 6. Una vez listo el arroz y los frijoles, mexclar muy bien, rectificar sabores y servir
		D012	Aceite de soya	4		
		T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	25		
		B103	Tomate, crudo	15		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	14		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	JUGO DE ZAPALLO CON LECHE	B111	Zapallo, crudo	90	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Lavar y desinfectar. 3. Cocinar el zapallo hasta que este blando. 4. Licuar con agua y azúcar. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemente frio.
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	11		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA				T.P		1.061.762.401

MENU No 11						
COMPONENTE	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO GR/CC 9-13 AÑOS**	**PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**CARNE GUISADA**	F099	Res, carne magra, cruda	65	60	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y pelar la cebolla. 3. Picar finamente la cebolla y el tomate 4. Poner una olla a calentar con aceite y agregar primero la cebolla y el tomate para hacer un sofrito. 5. Incorporar la carne picada en tiras y revolver. 6. Dejar hervir hasta que la carne y la papa este completamente cocinada. 7. Retirar del fuego y servir.
		B103	Tomate, crudo	15		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15		
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz y la cebolla. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4		
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	**COLADA DE AVENA**	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	20	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Poner en una olla a hervir la avena con agua y agregar azúcar. 3. Una vez la avena este lista, agregar la leche en polvo y mezclar. 4. Retirar del fuego y servir preferiblemente tibia. Si desea, puede licuar la bebida antes de servir.
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	11		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS**			
FIRMA					**T.P**	**1.061.762.401**

MENU No 12

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC 9-13 AÑOS	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	50	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Dejar los frijoles en remojo desde el día anterior. 2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 3. Cocinar los frijoles junto con la papa hasta que esten blandos. 4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla, el tomate finamente picados y la zanahoria rallada. 5. Mezclar el guiso con los frijoles y agregar sal. 6. Cocinar nuevamente por 5 minutos. 7. Retirar del fuego y servir.
		B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	22		
		B103	Tomate, crudo	15		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15		
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz y la cebolla. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4		
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	JUGO DE MORA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	11	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemnte frio.
		C061	Mora de castilla, cruda	80		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS**		
FIRMA		**T.P**	**1.061.762.401**

MENU No 13

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC 9-13 AÑOS	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO COCINADO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Cocinar los huevos en agua hirviendo. 3. Retirar del agua y pelar. 4. Servir
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz y la cebolla. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6		
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,5		
TUBERCULOS - RAICES .- PLATANO - DERIVADOS	PAPAS FRITAS	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	115	92	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar muy bien las papas y cortar en bastones. 3. Calentar el aceite y agregar las papas. 4. Dejar cocinar hasta que esten doradas. 5. Retirar del fuego. 6. Servir.
		D012	Aceite de soya	6		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL CON LECHE	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	80	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemnte frio.
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	11		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA					T.P	1.061.762.401

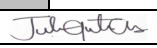
MENÚS No 14

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
ALIMENTO PROTEICO	PASTAS GUISADAS CON HUEVO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	70	90	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Cocinar las pastas. 3. Hacer un guiso con la cebolla y el tomate picados finamente. 4. Agregar al guiso el huevo batido y la sal. 5. Una vez listo el guiso y las pastas cocinadas, mezclar. 6. Servir.
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	20		
		B103	Tomate, crudo	15		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12		
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz y la cebolla. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4		
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	JUGO DE MANGO CON LECHE	C051	Mango común, crudo	120	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemnte frio.
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	11		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS		
FIRMA		T.P	1.061.762.401

MENÚ No 15

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC 9-13 AÑOS	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO ASADA	F013	Cerdo, carne semigorda, cruda	90	70	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Calentar el aceite en un sárten a fuego alto. 3. Poner la carne y agregar sal. 4. Dejar cocinar la carne por ambos dando vuelta por lado y lado. 5. Retirar del fuego y servir.
		B009	Ajo, crudo	5		
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	PAPA COCINADA	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	155,00	124	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Poner a hervir una olla con agua. 3. Lavar las papas. 4. Cuando el agua haya hervido agregar la sal y las papas. 5. Dejar cocinar hasta que las papas esten blandas. 6. Una vez listas, retirar del agua y servir.
		L015	Sal	0,50		
BEBIDA	JUGO DE ZAPALLO CON LECHE	B111	Zapallo, crudo	90	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Lavar y desinfectar. 3. Cocinar el zapallo hasta que este blando. 4. Licuar con agua y azúcar. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemente frio.
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	11		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS		
FIRMA		T.P	1.061.762.401

MENÚ No 16

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC 9-13 AÑOS	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	POLLO GUISADO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	65	55	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y pelar la cebolla. 3. Picar finamente la cebolla; el tomate en cuadros. 4. Poner una olla a calentar con aceite y agregar primero la cebolla y el tomate para hacer un guiso. 5. Una vez lista la cocción anterior, agregar el pollo junto con sal y agua. 7. Dejar hervir hasta que la pechuga este completamente cocinada. 8. Retirar del fuego y servir.
		B103	Tomate, crudo	15		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	80	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz y la cebolla. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	4		
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,5		
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	75	54	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y pelar los plátanos. 3. Cortar en láminas. 3. Fritar en aceite caliente hasta que esten dorados. 4. Retirar del aceite. 5. Servir.
		D012	Aceite de soya	4		
JUGO	JUGO DE TOMATE ARBOL CON LECHE	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	80	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemnte frio.
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	11		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA					T.P	1.061.762.401

MENU No 17						
COMPONENTE	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO GR/CC 9-13 AÑOS**	**PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**HUEVOS REVUELTOS**	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	70	63	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Calentar a fuego medio el aceite en un sárten antiadherente. 3. Batir los huevos en un recipiente hondo y agregar sal. 4. Agregar los huevos al sárten con el aceite caliente y dejar cocinar a fuego lento revolviendo. 5. Retirar del fuego y servir.
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	**ARROZ CANTEADO CON FRIJOLES**	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	170	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Poner a cocianr los frijoles que previamente debieron estar en remojo. 3. Hcer el arroz tomando como base la proporción 2 a 1. 4. Picar finamente la cebolla y el tomate y hacer un guiso. 5. Mezclar el guiso con los frijoles cuando estenm totalmente cocinados. 6. Una vez listo el arroz y los frijoles, mexclar muy bien, rectificar sabores y servir
		D012	Aceite de soya	4		
		T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	30		
		B103	Tomate, crudo	15		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	14		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	**JUGO DE MANGO CON LECHE**	C051	Mango común, crudo	120	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemnte frio.
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	11		
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS**			
FIRMA					**T.P**	**1.061.762.401**

MENU No 18						
COMPONENTE	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO GR/CC 9-13 AÑOS**	**PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**HUEVOS PERICOS**	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	55	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Limpiar y desinfectar la cebolla y el tomate. 3. Picar finamente la cebolla y el tomate. 4. Calentar el aceite en un sárten antiadherente. 5. Sofreir la cebolla y el tomate en el aceite preciamente caliente. 6. Agregar al sárten los huevos batidos y mezclar. 7. Dejar cocinar y retirar del fuego. 8. Servir.
		D012	Aceite de soya	4		
		B103	Tomate, crudo	15		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	**AREPA ASADA**	A034	Harina de maíz blanco, precocida	70	70	Nota: Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Mezclar la harina de maíz con la mantequilla y la sal. 3. Agregar agua y revolver hasta obtener una masa compacta y suave. 4. Armar las arepas y asar. 5. Una vez esten asadas, servir.
		D018	Margarina, con sal	4		
		L015	Sal	0,5		
JUGO	**CHOCOLATE CON LECHE**	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	18	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Poner en una olla a hervirel chocolate con agua y agregar clavos y canela. 3. Una vez el chocolate se haya disuelto, agregar la leche y mezclar. 4. Retirar del fuego y servir preferiblemente tibio.
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	11		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS**			
FIRMA					**T.P**	**1.061.762.401**

MENU No 19

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
				9-13 AÑOS	9-13 AÑOS	
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUISADAS	T026	Lenteja común, cruda	55	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Dejar las lentejas en remojo desde el día anterior o unas horas antes de la preparación. 2. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 3. Rallar la zanahoria. 4. Cocinar las lentejas hasta que esten blandos. 4. Hacer un guiso con el aceite, la cebolla y el tomate finamente picados y agregar la zanahoria. 5. Mezclar el guiso con las lentejas y agregar sal. 6. Cocinar nuevamente por 5 minutos. 7. Retirar del fuego y servir.
		B103	Tomate, crudo	15		
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15		
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15		
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,50		
CEREAL	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	50	100	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes. 2. Medir el agua en proporción de arroz; por cada porción de arroz deben adicionar dos porciones de agua. 3. Hervir el agua con sal y aceite. 4. Agregar el arroz y la cebolla. 5. Cuando el arroz empiece a secar, bajar la temperatura para terminar de cocinar. 6. Retirar del fuego cuando el arroz tenga una tonalidad brillante y este suelto. 7. Servir caliente.
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6		
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,5		
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	11	200ml	Nota: Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Lavar y desinfectar. 3. Retirar las partes no consumibles de la fruta. 4. Picar en trozos. 5. Licuar con agua y cernir. 6. Una vez listo, licuar nuevamente con la leche. 7. Servir preferiblemnte frio.
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
		C031	Guayaba, madura, cruda	100		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA				T.P		1.061.762.401

MENÚS No 20

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO GR/CC 9-13 AÑOS	PESO PORCIÓN SERVIDA GR/CC 9-13 AÑOS	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA GUISADA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	65	70,00	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 2. Lavar y pelar la cebolla y picar finamente. 3. Lavar el tomate y picar en cuadritos. 4. Poner una olla a calentar con aceite y hacer un guiso con la cebolla y el tomate. 5. Una vez lista la cocción anterior, agregar el pollo junto con sal y un poco de agua. 7. Dejar hervir hasta que la pechuga este completamente cocinada. 8. Retirar del fuego y servir.
		B103	Tomate, crudo	15		
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15		
		D012	Aceite de soya	4		
		L015	Sal	0,5		
CEREAL	PATACONES	B092	Plátano hartón, verde, crudo	165	112	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto. 1. Lavar y pelar el plátano. 2. Cocinar en agua hirviendo hasta que se ablande un poco. 3. Retirar del agua, aplastar y agregar sal. 4. Sofreir en un sárten caliente con aceite hasta que se doren y esten crujientes. 5. Retirar del fuego. 6. Servir.
		D012	Aceite de soya	5		
		L015	Sal	0,50		
BEBIDO	COLADA DE AVENA	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	20	200ml	**Nota:** Antes y durante la preparación recuerde aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. 1. Pesar los ingredientes teniendo como referencia el peso bruto 2. Poner en una olla a hervir la avena con agua y agregar azúcar. 3. Una vez la avena este lista, agregar la leche en polvo y mezclar. 4. Retirar del fuego y servir preferiblemente tibia. Si desea, puede licuar la bebida antes de servir.
		K003	Azúcar blanco, granulado	8		
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	11		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS			
FIRMA				T.P	1.061.762.401	

Gobernación del CAUCA | Secretaría de Educación y Cultura

PAE Cauca — Programa de Alimentación Escolar

LISTA DE INTERCAMBIOS

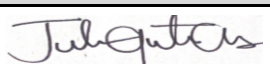
COMPLEMENTO ALIMENTARIO / RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRADO	9-13 AÑOS		**OPERADOR**	PUEBLO MAYOR YANACONA		
DEPARTAMENTO	CAUCA		**PUEBLO MAYOR YANACONA**			
GRUPO ETNICO	**INDÍGENA**	X	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ETNICA**	

COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO	PESO BRUTO g/cc 9-13 AÑOS
LÁCTEOS	LECHE EN POLVO ENTERA	11
	LECHE ENTERA LIQUIDA DE VACA	150
	QUESO PASTEURIZADO	30
ALIMENTO PROTEÍCO VEGETAL	FRIJOL SECO (TODAS LAS VARIEDADES)	25-50
	FRIJOL VERDE	25-50
	LENTEJAS	55
	BLANQUILLO	55
	GARBANZOS	50
	ARVEJAS SECA	50
ALIMENTO PROTEICO ANIMAL	POLLO PECHUGA	65
	CARNE DE RES MAGRA	60-65
	CARNE DE CERDO MAGRA	90
	RES COSTILLA	100
	TRUCHA	125
	PESCADO DE RIO Y DE MAR	125
TUBERCULOS, RAICES Y PLATANOS	PAPA (TODAS LAS VARIEDADES)	90-155
	YUCA	50
	ARRACACHA	50
	GUINEO	55
	PLÁTANO VERDE	165
	PLÁTANO MADURO	75
CEREAL	PASTA ALIMENTICIA	20
	ARROZ	50
	ALMIDÓN DE MAÍZ	10_20
	HARINA DE QUINUA	10_20
	QUINUA ENTERA	40
	MAÍZ AMARILLO CRUDO	20
	MAÍZ BLANCO CRUDO	20
	MAÍZ AMARILLO TRILLADO	50
	MAÍZ BLANCO TRILLADO	50
	AVENA EN HOJUELAS	20
FRUTAS	FRESA	70
	GUAYABA BLANCA	100
	GUAYABA ROSADA	100
	LULO	50
	MORA DE CASTILLA	80
	PAPAYA	100
	LIMÓN	40
	PIÑUELA	120
	PIÑA	120
	TOMATE DE ARBOL	80
	BANANO COMÚN	130
	GUANÁBANA	90
	MANDARINA ENTERA	120
	UVA ISABELLA	70
	MARACUYA	200

	MANGO ENTERO	120
	NARANJA ENTERA	100
VERDURAS	TOMATE	30
	LECHUGA	20
	PEPINO	25
	REPOLLO	25
	ESPINACA	20
	ACELGA	20
	APIO	20
	REMOLACHA	25
	HABICHUELA	40
	AHUYAMA	30
	CEBOLLA JUNCA	10
	CEBOLLA CABEZONA	20
	ZANAHORIA	30
AZÚCARES	AZUCAR	8
	CHOCOLATE CON AZÚCAR	18
	PANELA	25
GRASAS	ACEITE	4
	MANTEQUILLA	4
	MARGARINA	4

Nota: *Los intercambios deben solicitarce de manera previa debido a que los gramajes pueden variar de un menú a otro*

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		**JULIANA ALEJANDRA GUTIERREZ ARENAS**	
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**T.P 1.061.762.401**